

給食たより 2月

令和5年
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

寒さがまだまだ続きますね。感染症の予防も行いながら、体調管理に気をつけていかないとはいけません。手洗い・うがいや、早ね、早おきに努めていきましょう。また、栄養のバランスを崩さないように、朝、昼、晩の三度の食事をしっかりと、かぜに負けない体づくりをしましょう。



こんげつ ぎょうじしょく とくべつきゅうしょく

今月の行事食・特別給食

3日(金) 節分の日献立



節分の日には、豆まきをして、邪気を払い福を呼び込むと考えられてきました。この日は、砂糖がけされた大豆を出します。また、節分の日にいただく「恵方巻」にちなんで自分でまいて作る「手まきずし」を出します。お楽しみに♪



14日(火) バレンタインデー献立♡

ハート型のハンバーグとミルク(ココア)を提供します。

16日(木) 琉球料理の日

毎月第三木曜日は、琉球料理の日です。今月は、もずくやパイナップルなど沖縄の食材を使った献立になっています。

20日(月) 食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。さばには、DHA・EPAなど脳にいい栄養素がたっぷりあります。また、よくかむことで脳も刺激されますので良くかんでいただきます。



こんげつ せつぶんひ だいず だいずせいひん しょう こんだて
今月は、節分の日になんで「大豆や大豆製品」を使用した献立をおおとい多く取り入れています。(豆マークを付けて紹介します)



じばさんぶつ

今月の地場産物



地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・小松菜
- ・パパイア
- ・トマト
- ・きゅうり
- ・セロリ
- ・もやし
- ・にら
- ・ニンニク葉
- ・とうがん

ちゅうがっこうねんせい きゅうしょく

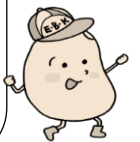
★★中学校3年生のリクエスト給食★

ちゅうがっこう ねんせい そつぎょう いちどた
中学校 3年生から卒業までにもう一度食べたいリクエストメニューを募集しました。1月から3月にかけてリクエストされた給食を提供する予定です! おたのしみに◎【リクエストメニューには♪マークをつけています】

た ふく よ

のこさず食べて「福」を呼びこもう!!

だいず た もの のう しんけいせいぼう こうせいせいぶん
大豆はすぐれた食べ物です。脳や神経細胞の構成成分として重要なリン脂質のレシチンや牛肉にも負けない良質のたんぱく質、丈夫な骨や歯をつくるカルシウム、腸の健康を維持するためにかかせない食物せんい、身体の中で炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるのを助け、疲労回復に効果があるというビタミンB1などを豊富に含んでいますよ!!



ちい からだ おお ちから 豆

まめ 豆

だいず せいひん 大豆製品



大豆(煮物、サラダ、甘辛揚げ)
赤えんどう豆(みつ豆)
白いんげん豆(スープ、シチュー、コロッケ)
釜時豆(煮豆)
レンズ豆(カレー)
ひよこ豆(カレー)



豆腐 納豆 きな粉 高野豆腐
みそ しょうゆ 豆乳
油揚げ 厚揚げ もやし